

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pemanfaatan aktivitas jasmani bagi kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aktivitas jasmani siswa di SMP Plus Ganesha menunjukkan bahwa aktivitas jasmani siswa sebagian besar memiliki tingkat aktivitas sedang. Terdapat 53,3% siswa melakukan aktivitas sedang di dalam kesehariannya yaitu di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosialnya.
2. Kesehatan mental siswa di SMP Plus Ganesha menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa sebagian besar memiliki kesehatan mental di atas rata-rata. Sebanyak 53,3% siswa memiliki kesehatan mental di atas rata-rata sehingga siswa mampu menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosial, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya
3. Adanya keterkaitan yang kuat antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental siswa di sekolah menengah pertama dengan kategori kuat. Hasil ini diperoleh dengan harga koefisien korelasi sebesar  $r = 0,67$  dan memiliki aktivitas jasmani memberikan kontribusi sebesar 47,61% pada kesehatan mental dan sisanya dipengaruhi aspek-aspek yang lain. Terbukti bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental siswa. Dengan  $t_{hitung/stat} = 3,1 > t_{tabel} = 2,04$  maka  $H_0: r \neq 0$ , maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental siswa di sekolah menengah pertama.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pemanfaatan aktivitas jasmani dapat meningkatkan kesehatan mental siswa di dalam kehidupan sehari-harinya sehingga guru-guru dapat mengembangkan program-program yang lebih inovatif kedalam kegiatan siswa.
2. Bagi siswa, dapat menjadi pengetahuan bahwa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, salah satu caranya yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani secara rutin.
3. Dapat diketahui bahwa pemanfaatan aktivitas jasmani berkaitan kuat dengan kesehatan mental sehingga kesehatan mental yang baik dapat diperoleh dengan salah satunya memiliki aktivitas jasmani yang rutin.

## 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas serta hasil penelitian yang diperoleh, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat meningkatkan kembali aktivitas jasmani pada siswa. Dengan mengembangkan program-program kegiatan aktivitas jasmani ini, maka guru dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada saat proses pembelajaran di kelas, seperti siswa seringkali mengeluh stres, malas, kurang bergerak aktif, mudah lelah, dan tidak bersemangat pada saat proses pembelajaran. Dengan memanfaatkan aktivitas jasmani diharapkan dapat mengatasi permasalahan tersebut.

### 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mentalnya karena memiliki mental yang sehat adalah salah satu faktor dalam memperoleh keberhasilan dan dapat meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

### 3. Kepada Peneliti lain

Kepada peneliti lain yang hendak ingin meneliti lebih lanjut diharapkan dapat meneliti hal yang sama terkait aktivitas jasmani dan kesehatan mental dengan lebih sempurna dari hasil penelitian ini sehingga menjadi bahan acuan bagi peneliti lainnya.